

令和 6年 10月学校給食献立表

| 日・曜 | 献立名 | 主な材料とその働き | | | | | |
|-----|--|--|--------------------|--------------------------------------|--|--|------------------------------|
| | | 主に体をつくるものになるもの | | 主に体の調子を整えるものになるもの | | 主にエネルギーのものになるもの | |
| | | 1群 魚・肉・卵・大豆製品 | 2群 牛乳・小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物・きのこ | 5群 穀類・いも類・砂糖 | 6群 油脂・種実 |
| 1火 | ごはん 牛乳 とりにくのてりやき きりぼしだいこんのいそかあえ さわにわん | とりにく オイルツナ ぶた肉 とうふ ゆば | 牛乳 きざみのり | にんじん ほうれんそう みつば にんじん | 切干大根 ねぎ えのきたけ | ごはん さとう でんぷん さとう | |
| 2水 | ごはん 牛乳 キムタクごはん はるさめサラダ にくだんごやさいのスープ | ぶた肉 ハム とりにくだんご(とりにく) | 牛乳 | | つぼ漬 はくさいキムチ漬 ねぎ キャベツ きゅうり 干しいたけ とりにくだんご(たまねぎ) はくさい たまねぎ たけのこ えのきたけ | ごはん はるさめ さとう とりにくだんご(さとう でんぷん) | ごま油 ごま油 |
| 3木 | ごはん 牛乳 おろしハンバーグ ひじきサラダ ●ごまドレッシング さつまじる | ハンバーグ(とりにく ぶた肉) チキンハム とりにく みそ | 牛乳 ひじき | にんじん | ハンバーグ(たまねぎ) 大根 キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 ごぼう ねぎ | ごはん さつまいも | ごまドレッシング |
| 4金 | ごはん 牛乳 いわししょうがに にくじゃが こんさいのごまじる | いわししょうがに(いわし) ぶた肉 とりにく 油あげ みそ | 牛乳 | にんじん にんじん | いわししょうがに(しょうが) たまねぎ こんにやく えだまめ 大根 ごぼう ねぎ | ごはん いわししょうがに(さとう でんぷん) じゃがいも さとう | 米油 ごま 米油 |
| 7月 | ごはん 牛乳 よしのに えだまめのわふうサラダ オレンジ ●あかしそふりかけ | とりにく 生あげ はんぺん ベーコン | 牛乳 こんぶ | にんじん いんげん みつば にんじん | こんにやく たけのこ たまねぎ 干しいたけ えだまめ キャベツ オレンジ | ごはん さとう でんぷん さとう | 米油 |
| 8火 | くりおこわ(小) 牛乳 わかめごはん(中) まなコロッケ はりはりづけ(中) かみまるくん すましじる かんそうごさかな | とりにく 油あげ まなコロッケ(ぶた肉) かまぼこ とうふ 油あげ | 牛乳 わかめ | にんじん まなコロッケ(まな) にんじん | 干しいたけ まなコロッケ(たまねぎ) きゅうり 千切り大根漬 ねぎ 大根 | アルファー化米 アルファー化もち米 さとう ごはん まなコロッケ(じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉 でんぷん) | 米油 くり 米油 ごま |
| 9水 | ごはん 牛乳 あいちのにくだんご(小2こ・中3こ) ささみときゅうりのうめあえ しろみそごじる | 愛知の肉だんご(とりにく ぶた肉 大豆 とうふ) ささみ 大豆 とうふ 油あげ ぶた肉 みそ | 牛乳 | にんじん | 愛知の肉だんご(たまねぎ れんこん) もやし きゅうり きざみ梅 ねぎ 大根 こんにやく | ごはん 愛知の肉だんご(でんぷん) さとう さといも | 愛知の肉だんご(植物油) |
| 10木 | ごはん 牛乳 そぼろごはん おかかあえ えびだんごのうすくずじる | ぶた肉 とりにく かつおぶし えびだんご(えび すり身) とうふ | 牛乳 | にんじん にんじん みつば | たまねぎ 干しいたけ えだまめ もやし キャベツ えびだんご(たまねぎ) 大根 | ごはん さとう さとう えびだんご(でんぷん) でんぷん | 米油 |
| 11金 | ごはん 牛乳 さばのぎんがみやき いんげんのごまあえ なまあげのたまごとし(卵) | さば銀紙焼き(さば みそ) たまご とりにく 生あげ | 牛乳 | いんげん にんじん にんじん みつば | もやし たまねぎ たけのこ 干しいたけ | ごはん さば銀紙焼き(さとう 米粉) さとう さとう | ごま 米油 |
| 15火 | ごはん 牛乳 そうだかつおのおかかに いりどり きのこじる | そうだかつおのおかかに(かつお) とりにく はんぺん ぶた肉 油あげ みそ | 牛乳 | にんじん にんじん | れんこん ごぼう こんにやく 干しいたけ しめじ えのきたけ まいたけ 大根 ねぎ | ごはん そうだかつおのおかかに(さとう でんぷん) さとう | そうだかつおのおかかに(さとう でんぷん) 米油 |
| 16水 | わかめごはん(小) 牛乳 くりおこわ(中) レバーいりつくね(小2こ・中3こ) はりはりづけ(小) とうふじる ◎ヨーグルト(乳) | とりにく 油あげ レバー入りつくね(とりにく とりレバー) ぶた肉 とうふ かまぼこ | わかめ 牛乳 | にんじん にんじん | 干しいたけ レバー入りつくね(たまねぎ) きゅうり 千切り大根漬 えのきたけ ねぎ | ごはん アルファー化米 アルファー化もち米 さとう レバー入りつくね(でんぷん 米粉 パン粉 さとう) | 米油 くり レバー入りつくね(植物油) ごま |
| 17木 | ふくろいりちゅうかめん 牛乳 ごもくらーめん はるまき もやしのナムル | ぶた肉 はるまき(ぶた肉) | 牛乳 | にんじん はるまき(にんじん にら) チンゲンサイ にんじん | キャベツ ねぎ たまねぎ にんにく はるまき(キャベツ もやし エリンギ) もやし | ちゅうかめん はるまき(でんぷん 小麦粉 水あめ) さとう | ごま油 はるまき(植物油) 米油 ごま油 |
| 18金 | ごはん 牛乳 あつやきたまご(卵) こまつなとあげのおひたし わかめじる | あつやきたまご(卵) 油あげ とうふ とりにく | 牛乳 わかめ | こまつな にんじん にんじん | キャベツ もやし えのきたけ ねぎ | ごはん あつやきたまご(さとう) さとう | あつやきたまご(植物油) |
| 21月 | ごはん 牛乳 ちゅうかはん やさいちぢみ きゅうりのごまじょうゆ | ぶた肉 えび いか やさいちぢみ(とうふ おから) | 牛乳 | にんじん やさいちぢみ(にんじん にら) | たけのこ グリンピース キャベツ たまねぎ しょうが 干しいたけ やさいちぢみ(たまねぎ) きゅうり | ごはん でんぷん やさいちぢみ(米粉 じゃがいも でんぷん) さとう さとう | ごま油 ごま油 ごま ごま油 |
| 22火 | クロスロールパン(乳) 牛乳 チキンかつのギャッパリスかけ ツナサラダ ウィンナーとやさいのスープ | チキンカツ(とりにく) オイルツナ ウィンナー | 牛乳 | トマト にんじん パセリ | キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム | クロスロールパン チキンカツ(パン粉 小麦粉) さとう さとう じゃがいも | 米油 オリーブ油 |
| 23水 | ごはん 牛乳 てっかみそ しおこんぶあえ のっぺいじる | 大豆 はんぺん ぶた肉 みそ とりにく 油あげ | 牛乳 塩こんぶ | にんじん いんげん にんじん | ごぼう しょうが こんにやく キャベツ きゅうり 大根 ねぎ | ごはん さとう さといも でんぷん | 米油 |
| 24木 | コーンピラフ 牛乳 あじフライ ミネストローネ ミニアセロラゼリー(中のみ2こ) | とりにく あじフライ(アジ) ベーコン | 牛乳 | にんじん トマト パセリ | とうもろこし たまねぎ マッシュルーム グリンピース セロリー たまねぎ ミニアセロラゼリー(アセロラ果汁) | アルファー化米 あじフライ(パン粉 でんぷん 小麦粉) マカロニ じゃがいも ミニアセロラゼリー(さとう 水あめ) | 米油 米油 |
| 25金 | ごはん 牛乳 カレーライス(乳) チキンサラダ ミニトマト(小1こ・中2こ) | ぶた肉 ささみ | 牛乳 粉チーズ | にんじん トマト にんじん | たまねぎ パナナ りんご きゅうり キャベツ ミニトマト | ごはん じゃがいも こむぎこ さとう | 米油 バター 米油 |
| 28月 | ごはん 牛乳 けんちんしのだのあんかけ れんこんのきんぴら ぶたじる | けんちんしのだ(とうふ 油あげ すりみ) とりにく ぶた肉 とうふ みそ | 牛乳 けんちんしのだ(ひじき) | けんちんしのだ(にんじん) にんじん いんげん にんじん | れんこん こんにやく 大根 ねぎ ごぼう | ごはん けんちんしのだ(でんぷん さとう) さとう でんぷん さとう | けんちんしのだ(植物油) ごま油 米油 |
| 29火 | くろロールパン(乳) 牛乳 ポークビーンズ(乳) ベーコンとやさいのサラダ りんご | ぶた肉 大豆 ベーコン | 牛乳 粉チーズ | にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ きゅうり りんご | くろロールパン じゃがいも さとう さとう | バター オリーブ油 |
| 30水 | ごはん 牛乳 なっとう かんとうに きゅうりとわかめのすのもの | なっとう ぶた肉 はんぺん 生あげ | 牛乳 こんぶ わかめ | にんじん | こんにやく 大根 きゅうり | ごはん さとう さとう | |
| 31木 | ごはん 牛乳 ちゅうかあんかけ ショウロンポウ(小1こ・中2こ) チンゲンサイのナムル | ぶた肉 ショウロンポウ(ぶた肉) ハム | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ にんじん | もやし たまねぎ はくさい 干しいたけ ショウロンポウ(たまねぎ キャベツ) キャベツ | ごはん さとう でんぷん ショウロンポウ(はるさめ でんぷん 小麦粉) さとう | ごま油 ごま油 |

小は小学校のみ、中は中学校のみ提供します。◎は業者が直接学校へ配達します。●はクラス用のものです。都合により食材を変更させていただく場合があります。6つの基礎食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品(100gあたり1g未満)や調味料等は、記載していません。

5つの基本味と代表的な食べ物

〈献立について〉
8日「まなコロッケ」は、長久手市産の真菜を粉にして、じゃがいもなどの具にまぜてコロッケにしました。
※4日「いわししょうがに」11日「さばのぎんがみやき」15日「そうだかつおのおかかに」には、まれに魚卵が含まれることがあります。



よく味わって食べていますか?

甘味



砂糖、ハチミツ

塩味



塩

酸味



酢、レモン

苦味



コーヒー、ゴーヤ

うま味



だし

食事のとき、意識して、よく味わって食べましょう。

毎月19日は「食育の日」
～おうちでごはんの日～です。



今月の愛知の野菜
キャベツ 小松菜 チンゲンサイ
はくさい パセリ みつば

